

当代大学生幸福感调查与思考*

——以湖北文理学院为例

罗学莉

(湖北文理学院 经济与政法学院,湖北 襄阳 441053)

【摘要】追求幸福是人生的主题,关注大学生幸福,引导大学生正确理解和追求幸福,具有重要的现实意义。本文通过调查当代大学生幸福感,分析了影响大学生幸福感的因素,探索了大学生幸福教育的途径;通过课程教育和网络社团等各种平台培养学生积极向上的幸福观;发挥社团、班级作用,开展活动培养大学生感知幸福和创造幸福的能力。

【关键词】当代大学生;幸福感;幸福教育

【中图分类号】G641 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1883(2013)03-0115-04

追求幸福是人生的主题。当代大学生生活在中国社会转型期,在享受物质文明的同时,也承载着很大的精神压力。关注大学生幸福,引导大学生正确理解和追求幸福,是高校德育的重要任务,也是提升德育实效性的关键举措,因此大学生幸福教育研究具有重要的现实意义。

一、当代大学生幸福感调查情况

马克思主义认为,幸福是指人们在创造物质生活和精神生活条件的实践中,由于目标和理想的实现而感到精神上的满足。为了了解当代大学生幸福感受,我们对湖北文理学院200名大学生进行了幸福感问卷调查,调查情况如下:

(一)调查对象和方法

为了确保大学生幸福感调查的广泛性,了解当代大学生真实幸福感状况,我们对湖北文理学院200名大学生开展了幸福感调查,采取了访谈、座谈、问卷调查等调研方法。

表一:受访大学生性别和专业分布情况

性别 \ 专业	文科	理工科	艺术类	人数
男生	30	40	30	100
女生	30	40	30	100

(二)调查结果

1.影响当代大学生幸福感上升的主要因素

表二:影响当代大学生幸福感上升因素

影响因素	家庭和谐安康	自我价值实现	拥有爱情	外貌	金钱	人际关系和谐
学生人数	180	160	120	112	112	96
学生人数百分比	90%	80%	60%	56%	56%	48%

我们从表二调查数据分析,影响当代大学生幸福感上升的因素有以下特点:

(1)当代大学生重视亲情关系,认为家庭和谐安康是最大幸福。调查结果显示,90%学生把家庭和谐安康视为最大幸福。仁爱孝悌是中华民族的传统美德,家庭观念、亲情观念根深蒂固,当代大学生受到传统文化的熏陶,父母和亲人爱的奉献,这些因素促使当代大学生非常重视亲情关系,家庭和谐安康是学生心目中最大的幸福。

(2)当代大学生富有个性,认为实现自我价值可以提升幸福感。调查结果显示,80%学生选择“实现自我价值也是幸福”。当代大学生出生在90年代后,物质生活条件较好,兴趣爱好得到较多的发展,富有个性,希望将来得到自由全面发展的机会,实现自我价值。

(3)当代大学生向往爱情,认为拥有轰轰烈烈的爱情很幸福。当代大学生走进大学校园,中学时代压抑的情感渴望释放,渴望大学谈场轰轰烈烈、刻骨铭心的恋爱,这是60%大学生心目中的美好愿景。他们渴望找到自己喜欢的完美对象,一起共同学习,互相帮助,共同成长,度过美好的大学生活。

(4)当代大学生羡慕“高富帅”或“白富美”,认为有型有钱才会幸福。当代大学生受到社会观念的影响,注重外在形象和物质生活享受,不仅希望自己通过努力成为“高富帅”或“白富美”,而且希望将来的伴侣也是“高富帅”或“白富美”,有56%的大学生选择“有型有钱才会幸福”。

(5)当代大学生重视人际交往,认为人际关系和谐比较幸福。当代大学生不仅重视自我评价,更在意他人评价。当代大学生渴望人际关系和谐,希望有朋友倾听心声,不喜欢独处。48%的大学生选

收稿日期:2013-06-18

*基金项目:襄樊学院科学研究一般项目:当代大学生幸福教育研究(项目编号2010YB018)。

作者简介:罗学莉(1973-),女,湖北南漳人,副教授,硕士,研究方向:政治伦理、道德教育。

择“有朋友才会幸福”。

2.影响当代大学生幸福感下降的主要因素

影响因素	学习压力 就业压力	人际 关系 紧张	情感 困惑	性格 障碍
学生 人数 和比例				
学生人数	170	150	120	30
学生人数百分比	85%	75%	68%	15%

从上面调查数据分析,影响当代大学生幸福感下降的因素有以下特点:

(1)学习压力、就业压力使当代大学生感到精疲力尽和迷茫。调查显示,有85%的大学生把学习就业压力列为不幸福主要因素。当代大学生面临竞争激烈的考研或就业状况,有些大学生忙于考各种证件,为自己将来就业增加砝码,有些大学生忙于发表论文,为自己考研做准备,繁重的学习任务让大学生感到精疲力尽,不可预知的未来让大学生感到迷茫。

(2)人际关系紧张影响当代大学生幸福。调查显示,有75%的大学生把人际关系紧张列为不幸福主要因素。当代大学生大多是独生子女,在家庭处于中心地位,亲人尽量满足孩子的要求,导致有些大学生以自我为中心,和同学相处困难,处理问题方式偏激,2013年4月发生的复旦大学研究生毒死室友,南航金城学院学生因口角杀死同学悲剧,警醒我们要辅导大学生正确处理人际关系。

(3)情感困惑令当代大学生苦恼。调查显示,有68%的大学生把情感困惑列为不幸福主要因素。大学生进入大学校园,渴望拥有轰轰烈烈,刻骨铭心的校园爱情,但由于不懂得爱情本质和相处之道,经常发生矛盾,导致心情烦躁抑郁。单恋、失恋对大学生打击很大,有的学生甚至出现轻生念头。

(4)部分大学生因性格障碍感到痛苦。市场经济的发展,对人们的传统价值观念起到了很大的冲击作用,既有积极的效应,也有负面的效应。近二十多年,中国单亲家庭增多,农村留守家庭较多,家庭离异和父母外出打工对孩子的成长造成了不良的影响,有些大学生性格有缺陷,大学生心理健康普查结果显示,边缘性人格障碍、焦虑症、抑郁症人数明显增多。

二、当代大学生幸福感现状原因分析

(一)社会经济转型快速发展中出现的问题影响了大学生幸福感

当今中国正处于社会转型关键期,国际环境复杂,国内经济发展处于产业结构调整期,社会矛盾也发生了深刻的变化:一是经济快速增长和发展不平衡、资源环境约束矛盾突出;二是广大人民群众公共需求快速增长同公共服务不到位、公共产品短缺矛盾突出;三是未来改革发展的方向和如何解决改革中出现的问题也是人民关注的热点话题。譬如雾霾天气、食品安全、高房价、通货膨胀、养老等问题令当代大学生忧虑,直接影响了他们的幸福感。

(二)家庭教育缺失和不当影响当代大学生感受幸福能力

家庭是孩子成长的温暖港湾,家庭教育是影响孩子成长的重要因素之一。父母的品德、性格、教育方法、职业、爱好、家庭经济状况等都对当代大学生成长和幸福观产生深刻影响。然而由于社会经济快速发展,人们生活压力大,有些大学生的父母为了生计长期在外地工作,无法陪伴孩子成长;另外,有些孩子的家庭教育方式不当,家长常用打骂管教方式导致孩子的叛逆,在家庭教育缺失和教育方式不当的家庭里成长的大学生缺乏安全感和爱的能力,感受不到生活的幸福。

(三)学校教育缺失和不当影响当代大学生的幸福感

学校教育也是影响学生成长的重要因素之一,目前中国的中小学教育和高等教育存在一些问题。中小学生学习压力大,不仅在校学习任务重,而且周末要参加各种补习班,提高自身才艺,家长担忧孩子输在起跑线上,学校担心输在分数线上,导致中小学生学习压力过大缺乏幸福感。大学生进入大学后,拥有了过多的自由时间反而无所适从,高校教师科研任务重,和学生交流时间少,辅导员工作忙没有精力引导学生成长。大学生生活方式的变化令部分大学生不能适应,人际关系的紧张令大学生烦恼,过多的自由时间令大学生空虚无聊,情感问题、学业发展问题令大学生迷茫,这些因素影响了大学生的幸福感。

(四)个人人生观和价值观影响大学生幸福感

当代社会是价值多元化的时代,幸福感是一种主观的情绪体验和态度感受,每个人的人生观和价值观不一样,幸福的体验也不一样。幸福者与不幸者显示出系统的差异,不同的心理状态,情感认知在社会比较、冲突消除、自我反省、自我评价以及人格洞察等方面都显示出不同。积极进取者认为只有不断的努力进取才能幸福,悲观厌世者认为人活

着就是行尸走肉。豁达乐观者认为平淡安康才是真正的幸福,个人生活态度直接影响幸福感受。

三、当代大学生幸福教育思考

大学生作为青年的特殊群体,智商高、情感丰富,价值观日趋成熟,代表着国家的希望。高校对当代大学生开展幸福教育要从培养学生积极向上的幸福观和感知幸福和创造幸福的能力二方面着手,才能达到幸福教育的目的。

(一)通过课程教育和网络社团等各种平台培养学生积极向上的幸福观

幸福观是人们的世界观、人生观的反映。由于人们的生活价值目标不同,人们的幸福观也就不同。我们可以通过课程教育和网络社团各种平台培养学生积极向上的幸福观。

1.帮助学生认识道德和幸福的关系。亚里士多德说:“人的一切活动必须有一个终极的,最高层次的目的,很显然并非所有目的都是最后的,只有最高的善才是某种最后的东西”^[1],他认为,人生的最终目的就是至善,德性是幸福的前提,“幸福就是灵魂的一种合乎德性的现实活动。”^[2]马克思主义认为,幸福是主客观的统一,统一的基础是人的实践,人的实践是一种主体客体化与客体主体化的双向活动。个人追求幸福的愿望也只有在社会幸福不断增长中得到实现和保障。我们在追求个人幸福的同时也应该紧密的把个人幸福和社会幸福联系起来,在社会发展和进步中去追求个人幸福,寻找个人的人生意义。

2.帮助学生认识挫折和幸福的关系。当代大学生要实现自己人生的价值和幸福,就要不断的追求,追求充实着人生也成全着人生。人生的不断追求,不是一帆风顺,总要碰到艰难与困惑,于是就要产生烦恼。良性烦恼是价值聚合的原动力,恶性烦恼是人格分裂的内驱力。良性烦恼是一种道德的自觉领悟,是一种自律意向和自为精神。通过烦恼,取得实现;通过痛苦,达到胜利,这是理想人生的必由之路。恶性烦恼是当人们在自己身上找不到任何满足,总有闲功夫担心自己是否幸福时,这种烦恼就应运而生。这种烦恼是自我的扭曲和人性丧失的结果。从低级烦恼到高级烦恼的运动是幸福生活的生成和人格成熟的标志。

3.帮助学生认识财富和幸福的关系。随着市场经济的发展,我们可以坦然面对财富,追求财富,但是金钱并不是人生的全部,贫穷不等于不幸,富有也不等于幸福。正如“我们的消费和市场是建筑在

这样一种思想基础上的:人们可以买到幸福,可以买到一切。如果人们付不起钱去买下某种东西,那么他会感到不幸福,然而幸福完全是另一回事,幸福决不是金钱能买到的幸福,是世上最廉价的东西,最有钱的人不见得是最幸福的人。”^[3]当前我们一些大学生在对幸福的理解中,表现出严重的功利主义思想和拜金主义倾向。我们要通过对大学生进行人文素质教育,帮助大学生明白真正的幸福是对每一具体人生目标的实现,是对至善的接近后而滋生的满足感,物质财富只是基础。

4.帮助学生理解爱情和幸福的关系。“马克思主义认为,爱情的本质是立于一定自然基础之上,并受制于社会文化因素的相互爱慕精神。”^[4]爱情的产生发展有着自己的主体人格因素和客观文化因素。爱情的本质是给予而不是占有。爱情的特征包括自主性和对等性、专一性和排他性、阶段性和持久性。在恋爱生活中,双方要尊重对方的情感和人格,平等履行自己的义务;并且要以诚相见、忠贞不二;尤其要摆正爱情在人生中的位置,处理好爱情与事业的关系。失恋后要谨记人生的第一要义便是生活,人必须生活着,爱才有所附丽。

当代大学生有了积极的人生态度,正确的金钱观念,对爱情本质的正确理解,才能真正树立正确的幸福观。

(二)发挥社团、班级作用,开展活动培养大学生感知幸福和创造幸福的能力

社团和班级,在学校心理辅导老师指导下,组织学生开展各种实践活动,以积极心理学为基础,关注学生积极优势、积极情绪、和谐人际关系、积极应对、积极成长五大主题,开展讲座、面谈、团体辅导等多种形式培养大学生感知幸福和创造幸福的能力。

1.发掘学生积极优势。当代大学生自我意识还不够成熟,发掘学生积极优势,彰显正能量,有益于增强学生创造幸福的自信心。班级组织学生开展“戴高帽子”等游戏活动,了解个人优势和创造力、学习风格和灵性。通过组织活动,有利于学生明确个人优势并形成积极自我,促进个人认知能力,明确个人最佳学习方式,提高个人灵性及探索生命意义。

2.激发学生积极情绪。当代大学生正处于情感丰富,情绪波动大的时期,激发学生的积极情绪,化解学生的负面情绪,有利于增强学生幸福感知能力。班级通过开展小组活动,帮助学生分享对过去、现在和未来的积极情绪体验,提高学生的

情绪表达和控制能力、专注力,促进对未来的信心。

3.培养学生和谐人际关系。当代大学生个性比较自我,缺乏包容和合作精神,现代社会的发展需要大学生具备团队协作和人际交往能力,大学生个人也渴望得到纯真的友谊,因此,大学阶段培养学生建立和谐的人际关系对于学生的成长至关重要。社团和班级组织学生开展“心有千千结”等游戏活动,帮助学生了解爱与友谊,学习感恩与宽恕他人,学习处理人际关系冲突,最终促进学生人际关系的和谐,提高学生的道德能力。

4.培养学生积极应对挫折的能力。当代大学生成长过程中受到家人的细心呵护,然而将来进入社会生活并非一帆风顺,总会遭遇到各种困难和危

机。学校组织学生开展安全演习、徒步远足活动,培养学生乐观积极向上的心态,锻炼学生的韧性,提高学生逆境生存能力。

5.帮助学生积极成长。大学阶段不仅是学生学习知识的重要阶段,而且是学生身心健康成长的重要时期。学校开展小组主题活动,导师一对一辅导,帮助学生正确认识自己,增强自信,确立目标,拟定方案,提高综合能力,促使学生积极成长。

通过开展大学生幸福观教育和丰富多彩的实践活动,有利于帮助学生明确个人优势,调动学生的积极情绪,发展学生的和谐人际关系,提高学生积极应对问题的能力,培养大学生树立健康的幸福观,促进大学生积极成长,达到大学生幸福教育实效成果。

注释及参考文献:

[1][2]亚里士多德.亚里士多德全集(第八卷)[M].苗力田译注.中国人民大学出版社,1992:12,13.

[3]弗洛姆.对《星星》杂志编辑部的谈话[J].哲学译丛,1987.2.

[4]魏英敏.新伦理学教程[M].北京大学出版社,2007:334.

Investigation and Thinking of Contemporary College Students' Happiness

——Take Hubei University of Arts and Science as an Example

LUO Xue-li

(Department of Politics and Law; Hubei University of Arts and Science; Xiangyang, Hubei 441053)

Abstract: The pursuit of happiness is the theme of life. It is an important practical significance for us to pay attention to students' happiness and guide college students to correctly understand and to pursue happiness. Through the investigation of contemporary college students' happiness, this article analyzed the influence factors of College Students' sense of happiness, and explored the way of happiness education among university students, for example cultivating students' positive view of happiness by education and network community and other platforms, playing community and class action to carry out activities in cultivating college students' perception of happiness and the ability to create happiness.

Key words: Contemporary College Students; Sense of Happiness; Happiness Education

(责任编辑:周锦鹤)